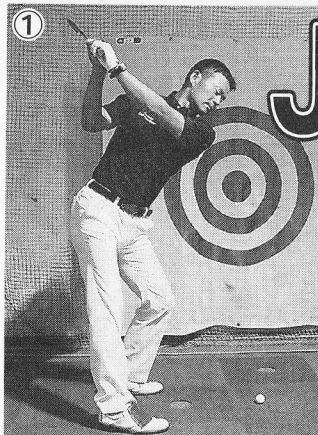


J・スピースが1軸理論の強さを証明



この時点で世界ランク1位に立ち、賞金王も確定的です。この快拳に快哉を叫んだのが、シンプルなスイングを追求し、1軸メソッドをプロにもアマチュアにも推奨し地道に広めてきた欧米のレッスンプロたちでした。

スピースは1軸スイングで育ち、プロ転向前から

実績からして逸材であることは分かっていたのですが、今年に入ってきた「大爆発」はビックリです。4月にマスターズ、6月の全米オープンというメジャータイトル2つを獲得。7月の全英オープンでも最後まで優勝争いを演じ、1打差でプレーオフに残れませんでした。8月の全米プロでも2

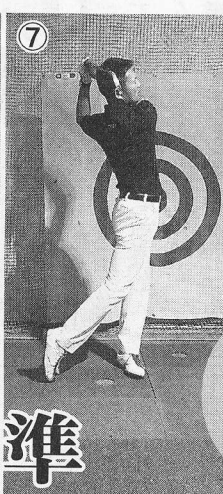
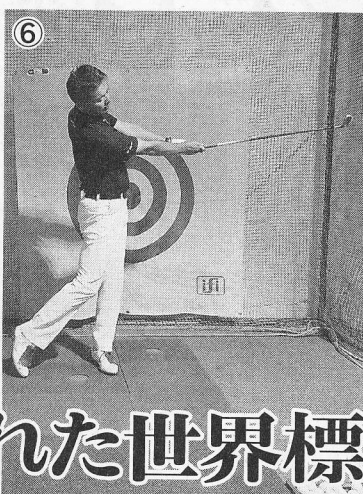
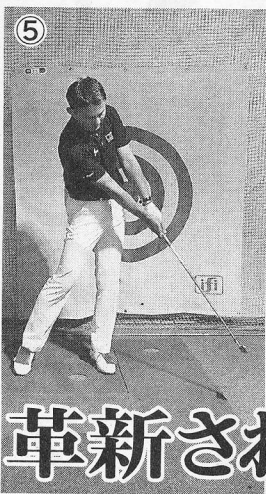
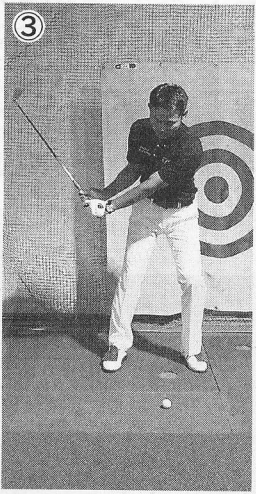
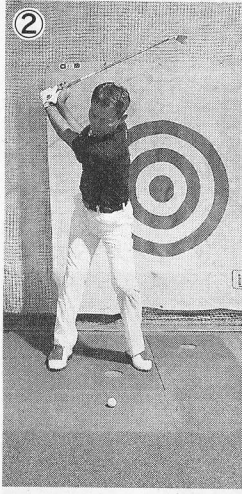
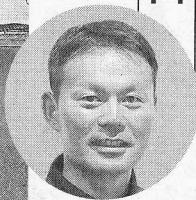
ジョーダン・スピースは今、世界のゴルフ界でいちばん旬なプロです。ザツと経歴を見ると、アマ時代は全米ジュニア2勝(複数優勝はT・ウッズに続き2人目)、テキサス大でNCAA優勝、オールアメリカン選出、全米オープンロアマを獲得。そして2013年のテキサス大時代にプロ転向し、ジョン・デヤ・Cで初優勝。PGAツアー10代の優勝は82年ぶりです。

新企画

左重心1軸メソッド 世界最強スイングを解析

小暮博則プロ

「1軸の期待の星」として注目されていきました。私も極東の地から快哉を



革新された世界標準

〈連載1〉

▽ごくれ・ひろのり PFGA(パーフェクトゴルフアカデミー)代表。東京・赤坂と埼玉・小手指にて指導中。著書「一生ブレないスイング理論」。アプリ「左重心スイングで行こう!」。詳しくはWEBにて「PFGA」で検索。

呼びました。日本で唯一、1軸スイングを理論立てて説明し指導し、成果をあげているのは、我がPFGA(パーフェクトゴルフアカデミー)だけだからです。PFGAではこれを、左重心1軸と呼んでいます。最初ですので、ごく分かりやすく噛み砕いて説明します。

重心は常に左寄りになって、テークバックでも右には絶対に移動しません。ですから左重心の1軸なのです。これまでのようにテークバックで体重を右に乗せていく。左に体重移動させながらダウンスイング。体をレベル(平ら)に回してインパクトする、いわゆる2軸スイングという、ややこしいスイングはやめましょう。

細かい方法と理論はおいおい説明します。テークバックしたら、トップで左ヒザを前に曲げ、右足を伸ばしきり、重心を左に乗せてしまします(写真①)。

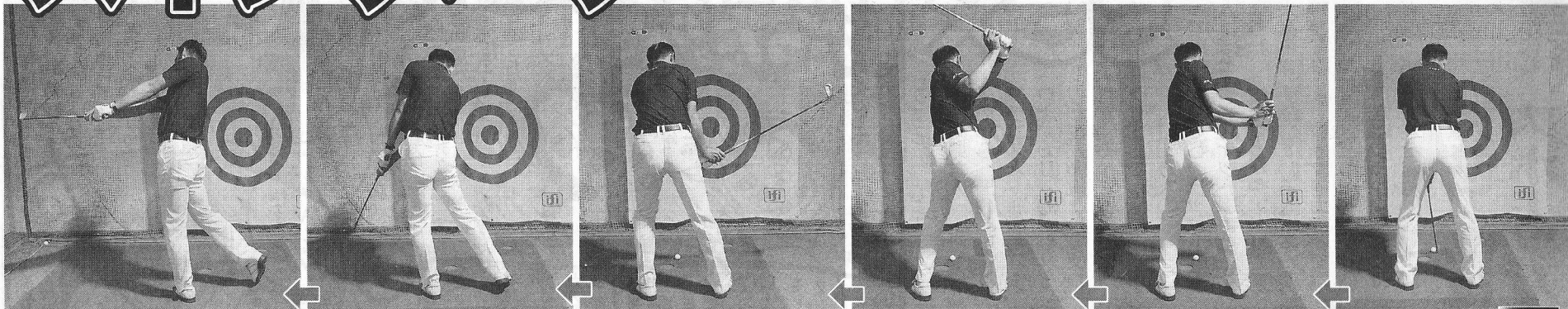
この形からダウンスイングにはいり、クラブを振り下ろし始めると同時に左足をパンと伸ばしきり、体を一気に高くします(写真②)。

クラブなしでかまいません。実際にこの形で腕を振ってみてください。

どうですか。軸ブレせずに、腕が強く走り、体全体でモノを横から思い切り強くたたける感じがつかめるでしょう。

このインパクトは強烈です。2軸では味わえないリキ感あふれる安定したスイングができます。

スイングパワーの源泉は体の上下動



左重心1軸メソッド

世界最強スイングを解析

〈連載2〉

小暮博則プロ



▽ごれ・ひろのり PFGA(パーフェクトゴルフアカデミー)代表 東京・赤坂と埼玉・

みなさんが練習場などでレッスンを受ける時、「上体をねじって体重を右に乗せていき、右重心のトップをつくったら、左への体重移動でスイングを始め、レベルに体を回して振り抜きましょう」と指導を受けます。

いわゆる2軸&レベルスイングですね。レベルに体を回すというのは、平らに回すということです。要するに、体を上下動させてはいけないということです。

ところが、こんな非合理的な話はないのです。生徒さん(皆さんですね)に、そう言っておきながら、自分たちはそうはやっていないのです。

右軸から左軸に移行しながら振るといふ、不安定な2軸

さらにインパクトフォローでは、今度は左膝が跳び上がらんばかりの勢いで伸びていきます。

2軸&レベル回転理論の非合理性

昔からいわれている、2軸&レベル回転を教えるはいますが、何十万回とクラブを振ってきた自分は、「知らぬ間にやってない」ということなんでしょう。

今やインターネットからの情報量は膨大です。

検索サイトで、「J・スピース スイング」と入力し検索すれば、スピースのスローモーションスイングもたくさん見られます。

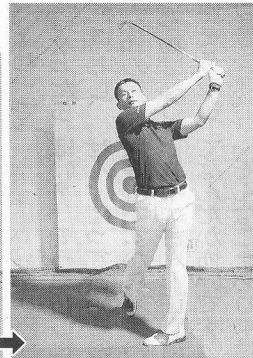
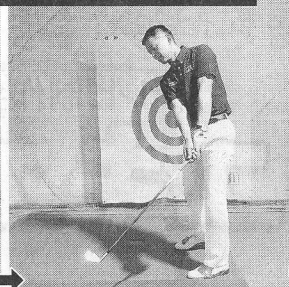
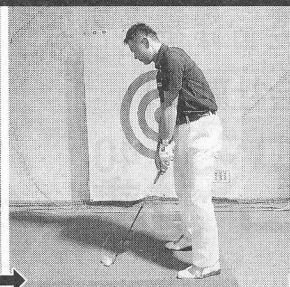
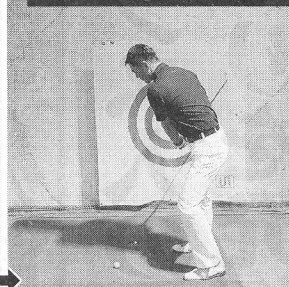
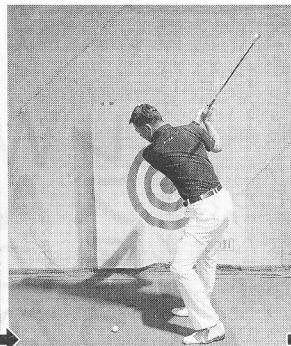
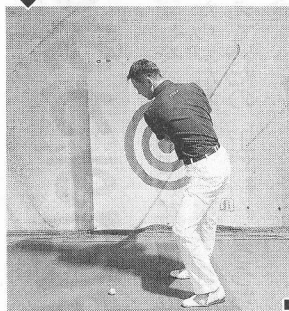
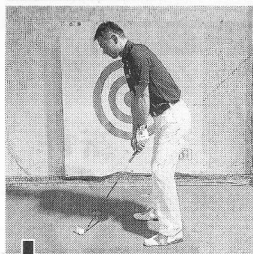
世界の超一流選手のスイングはすべて見ることが出来ます。

スピースを例にとれば、バックスイングでは明らかに右膝が伸びて右体重などにはなっていない。

左重心1軸メソッドは、右足を伸ばすことで、バックスイングのヒップターンを最大にし、インパクトで左膝を一気に伸ばすことにより、ヘッドスピードは最大化することが出来ます。

軸移動なしのメリット

上下動パワーを存分に使える



左重心1軸メソッド 世界最強スイングを 解析

〈連載3〉

小暮博則プロ



▽ぐくれ・ひろのり PFGA(パーフェクトゴルフアカデミー)代表。東京・赤坂と埼玉・小手指にて指導中。著書「一生ブレないスイング理論」アプリ「左重心スイングで行こう!」詳しくはWEBにて「PFGA」で検索。

左重心1軸メソッドは、右足を伸ばし左膝の屈曲を増すことで、バックスイングのヒップターンを最大にし、インパクトゾーンで左膝を一気に伸ばすことにより、ヘッドスピードを最大化することができます。

頭はアドレスの位置から動かさず不動の1軸でスイングしますからミート率も抜群によくなります。

ここで、「屈曲を増した左膝を一気に伸ばすことでヘッドスピードが最大化する」理由を説明しておこうと思えます。

どのクラブでもかまいません。一本のクラブのグリップエンドを親指と人さし指でつまんでブラさげたら、ゆっくりと振り子運動

ミート率が格段に向上する

向心力(回転の中心にかう力)を高めれば、ヘッドの遠心力も同じだけエネルギーが高まり、ヘッドは加速するわけです。

ですから、ダウンスイングに入ってから左膝の伸展は、強いほど、速いほど、ヘッドスピードの加速に高く貢献します。

海外の「1軸指導者」には、この左足の動きを「ジャンプアップさせる」とまで表現する人がいます。

確かに、バツバ・ワトソンをはじめジョーダン・スピースら世界の飛ばし屋のドライバーショットを見れば、左足をジャンプアップさせて、向心力を高めているさまが見取れます。

させてみましょう。

ヘッドが振り子運動の頂点から落ち始めた時、グリップエンドをつまんだ手をヒョイと上に持ち上げてみてください。ヘッドはいきなり勢いを増して走り、反対側の振幅が大きくなります。手の「持ち上げ」をさらに強く強くすれば、ヘッドもさらに加速度を増して反対側の振幅は大きくなりエネルギーが増したことが分かります。

回転運動の一部である振り子運動の最中に、クラブを振る支点になっている手を、ヘッドと反対方向に持ち上げる(引っ張る)という動作は、向心力を高める動作です。

これは、頭の位置を動かさない1軸スイングだからできることです。軸が動きませんから、ミート率が格段に高いのです。

トップで右軸、ダウンスイングから左軸に乗っていくという「2軸打法」では至難の業でしょう。軸の移動中にジャンプアップを加えてウマくミートできるか疑問です。

だいたい2軸打法では、体を上下動させてはいけないう、という怪しくも非合理的な「掟」があります。

2軸から1軸へ。あなたのスイングを進歩させましょう。

まだ遅くはありません。

一生モノの1軸をまず体感しよう

左重心1軸メソッド 世界最強スイングを解析

〈連載4〉

小暮博則プロ



広める義務を感じたからです。

私がPGA(パーフエクトゴルフアカデミー)を立ち上げ、左重心1軸メソッドの指導を開始したのは、ジュニアからシニアまで、レディーでも体の硬い人でも、体に無理な負担をかけることなく持つパワーを最大に発揮し、よく飛ばし、方向性の良い、効率の良いスイングを日本に

私がPGA(パーフエクトゴルフアカデミー)を立ち上げ、左重心1軸メソッドの指導を開始したのは、ジュニアからシニアまで、レディーでも体の硬い人でも、体に無理な負担をかけることなく持つパワーを最大に発揮し、よく飛ばし、方向性の良い、効率の良いスイングを日本に

一例です

「体を楽に飛んで曲がらない。スコアも良くなるように」

▽ぐべり・ひろのり PFGA(パーフエクトゴルフアカデミー)代表。東京・赤坂と埼玉・小手指にて指導中。著書「一生ブレないスイング理論」。アプリ「左重心スイングで行こう!」。詳しくはWEBにて「PFGA」で検索。

2軸スイングから、こばし体を突き上げ振り切

細かいことはここでは言いません。以上の3点に左重心1軸メソッドのエキスが含まれています。家の鏡の前ですはシャドースイングで形を覚え練習場に向かいましょう。

2軸ゴルフアードとってはかなり違和感のある体の動きだと思えます。トップで重心が左サイドに大きかかってしまっている気がする。

右足が伸びきって、左膝が屈曲して腰のベルトラインが左下がりになると下半身の形に不安を感じる。これが、左1軸が体と与える感覚のエキスなのです。

後は左足を突き上げ振ってはいけません。膝が屈曲して腰のベルトラインが左下がりになると下半身の形に不安を感じる。これが、左1軸が体と与える感覚のエキスなのです。

これからこの連載で1軸スイングの細かい説明をしていきます。

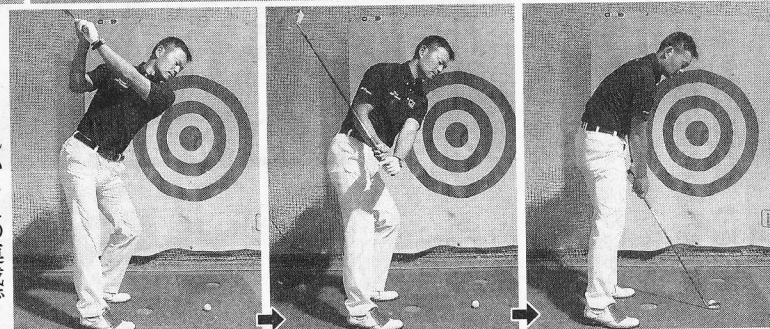
「とにかく左1軸に挑戦してみようか」という読者のみなさんは、次の点を守って1軸ショットを早速練習場でやってみてください。

●テークバックで右サイドに体重を絶対に乗せていかない。

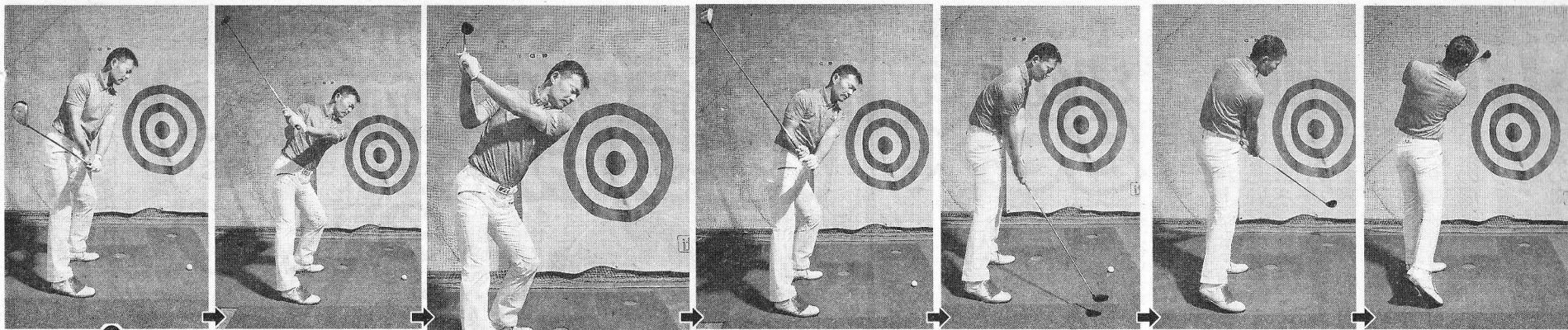
●右足をピンと真っすぐ伸ばしヒップターンさせ、左膝をアドレス時より深く曲げトップをつくる。

●ダウンの切り返しとほぼ同時に左膝を一気に伸ばす。

左1軸はそのような人たちも救済します。



年齢・体の硬さを問わない万能スイング



パワフルなトップのつくり方

左重心1軸メソッド
世界最強スイングを解析

〈連載6〉

アマチュアゴルフ
 アーの多くがトップ

小暮博則プロ



スイングで緩む傾向にあります。緩みが顕著に表れるのはオーバースイングです。クラブがダラリと左側に落ちてしまふ。

PGFAアカデミー小な心は左重心の一生ブレないスイング理論。アプリ「左重心スイングで行こう!」。詳しくはWEBにて「PGFA」で検索。

原因は右手の使い方の間違いです。

これまでの一般的な指導では、なぜなのか理由は不明ですが、トップでクラブが水平になるように上げればよいと教えられてきました。この「水平」が目標になると、右ひじで加減しようとして、水平までいかない人は、右ひじを緩めてたまたんで水平に持っていくとします。

右ひじを緩めて適度な位置に収めようとして、右ひじを緩めてたまたんで水平に持っていくとします。

右ひじを緩めて適度な位置に収めようとして、右ひじを緩めてたまたんで水平に持っていくとします。

右ひじを緩めて適度な位置に収めようとして、右ひじを緩めてたまたんで水平に持っていくとします。

右ひじを緩めて適度な位置に収めようとして、右ひじを緩めてたまたんで水平に持っていくとします。

右ひじを緩めて適度な位置に収めようとして、右ひじを緩めてたまたんで水平に持っていくとします。

右ひじを緩めて適度な位置に収めようとして、右ひじを緩めてたまたんで水平に持っていくとします。

右ひじを緩めず左腕を後方に引き伸ばしてやる

しかし左重心1軸メソッドでは左1軸を中心に真円を描くように上げていきますので従来と比べると、いきなりインサイドに上げていくことになりません。45度ぐらいを膝を前方に曲げ腕を上げてインサイドに引き上げていきます。

この際に右ひじを極力緩めずたたます、左腕の後方に引き伸ばしてやりなす。弓で矢を射るとき

テークバックを開始したら左腕はしっかり伸ばしたまま、左肩をボール

方向にグイッと下げていきます。これで肩関節まわりの筋肉に強い緊張が生まれます。

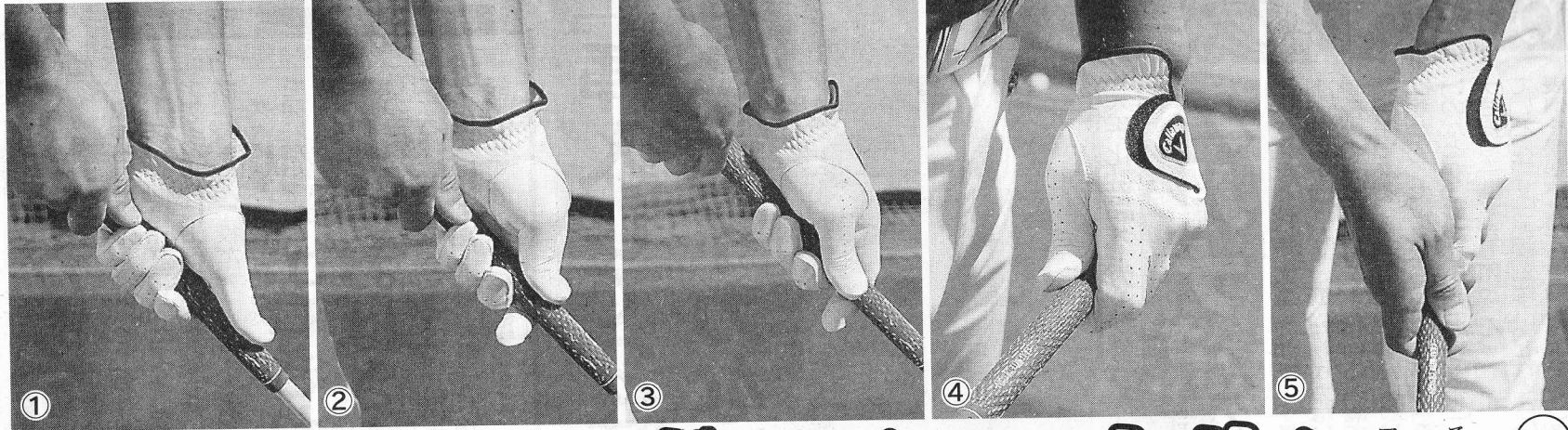
2軸スイング理論では、肩は水平に回せとい

われますが、これでは肩まわりの筋肉に強い張りをつくることできません。

左重心1軸メソッド 世界最強スイングを

解析

〈連載7〉



グリップはフィンガー・ショートサム

小暮博則プロ

グリッパ。いわゆる握り方ですね。

これも道具の進化、スイング技術の進化に



よって大これでもよかつたので大きく変わります。パームでガッチリ握っておくことが必要でした。

▽こぐれ・ひろのり P.F.G.A.(パーフェクトゴルフアカデミー)代表。東京・赤坂と埼玉・小手指にて指導中。著書「一生ブレないスイング理論」アプリ「左重心スイングで行こう!」詳しくはWEBにて「P.F.G.A.」で検索

これまで何十年も、しかし、シャフトも左手はパーム(手のひら)軽量カーボンに変わら、右手はフィンガー、ドライバーヘッド1というのが主流でも460CCが当たり前前。しかも左手親指はの時代になると、正しかなり伸ばしてロング握り方も変わってきサムにし、グリッパます。

バーの真上に乗せてい、左重心1軸メソッドくのがスクエアグリッでは左手もフィンガープとされ(写真①)、握りショートサムの実際多くの人がこのよ形をつくりやす(②)。うに握り、スイング指さらに親指はグリッ導されてきました。

重いスチールシャフりにかけます(③④)。トで、パーシモンの小この左手に右手をかさなヘッドの時代にはぶせていきます(⑤)。

アリーロックで正しい軌道に

従来の握り方からいうとフックグリッとは不合理な動きを徹いわれますが、これが底的に削り落としてい今のクラブの機能とスイングメソッドからいって「スクエアなグリッパ」なのです。

左手をフィンガーグリップをスイング軌道上に乗せてしまいます。

左手をフィンガーグリップにしたからといって握りが緩んだりはしません。指が絡みついてガッチリとしたグリップがつかれます。

このグリッパの最高の利点は手首を柔らかく使えることです。

2軸スイングのレッスンなどでは、よくテークバックではヘッド・ショートサムで握を真つすぐ長く大きく引いて、体重を右に乗せてトップをつくるように指導されますが、これは無駄な動きとしかいえません。

す。

左重心1軸メソッドでは不合理な動きを徹底的に削り落としています。

ヒップのスライド&ターン開始とともにクラブも開始してグリップをスイング軌道上に乗せてしまいます。

そもそも手・手首はフルスイングする際にスイングパワーとして貢献するような力は持ち合わせていません。

クラブを離さないように握力を高めることぐらいます。

ですから、フィンガーを真つすぐ長く大きく引いて、体で生まれたパワーをムチを振る感覚でクラブに伝えてやること大きな役目なので